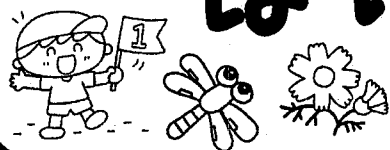
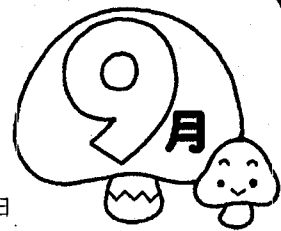


ほけんだより



鹿屋工業高等学校 保健委員会 平成29年9月1日

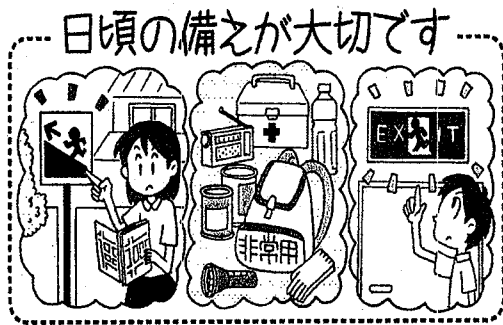
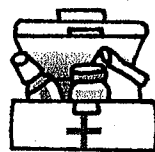
長いようで短かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。みなさんは有意義な夏休みを過ごせましたか？夏休みが終わり、秋に向けて、たくさんの行事があります。みなさんが積み重ねてきた努力の成果を発表するチャンスでもあります。毎日、準備や練習があり、さらに部活動や受験勉強をがんばっている人も多いようです。夏の暑さのため、体調を崩す人も出てきています。調子が悪いと思った日は、早めに寝るなどして、体調の悪化を最小限にしましょう。めいっぱいがんばった後は、ゆっくり、しっかり休養をとりましょう。そんなメリハリのある生活で、1人ひとり充実した「実りの秋」を過ごしてください。

9月1日は『防災の日』

9月1日は関東大震災があった日。最近も台風・地震・桜島の噴火と心配がつきませんね…。いつ起こるかかわからないのが自然災害。いつ自分の身に降りかかってくるかわからないので、事前の準備が大切です!!

この機会に家族全員で確認をしておきましょう!!

- ① 避難・集合場所は？
- ② 家族との連絡方法は？
- ③ 非常持ち出し品、救急備品の使用期限などの確認は？



備えあれば憂いなし!!

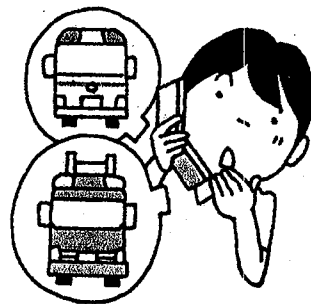


みなさんは正しい応急手当ができますか？

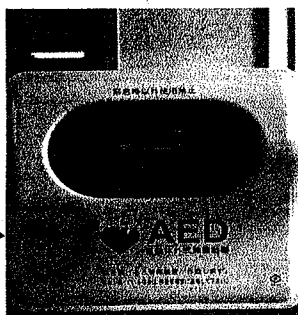
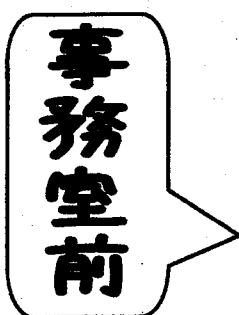
9月は厚生労働省と消防庁によって救急の日が設定されています。この機会に救急医療に関する正しい知識と技術の向上(AEDの使い方など)を図りましょう!!

【救急車の呼び方】～救急の場合～

- ① 119番通報をする。
- ② 火事ですか？救急ですか？と聞かれるので、救急ですと伝える。
- ③ 住所・建物の名前・自分の氏名・連絡先を伝える。
- ④ 「いつ・どこで・だれが・どこをどのようにケガをした・どのように具合が悪い」の内容をそのままに簡潔に伝える。また、複数のケガ人や病人がいる場合は、人数も伝える。
- ⑤ 救急車到着までは以下のことをまとめておこう!!
・救急車到着までの容体の変化 ・行った応急処置内容 ・けが人または病院やかかりつけの病院名
- ⑥ 場合によっては救急隊から応急処置の指示があるので救急隊到着まで指示に従って行う。



覚えておこう!!鹿屋工業高校AEDの設置場所★





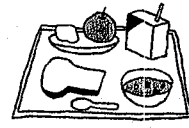
体育大会に向けて！



まだまだ残暑が厳しい日が続いています。水分補給をしっかりと、熱中症にならないように注意しましょう。9月9日(土)は体育大会が行われます。以下のことに注意して、精一杯取り組んでください。

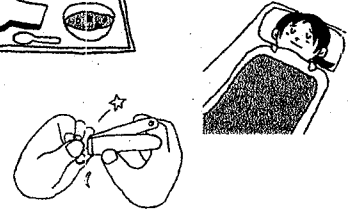
① 朝食をしっかり食べる。

朝食をしっかり食べることにより体温が上昇し、体は活動的になります。



② 睡眠時間を確保する。

睡眠不足は、集中力が欠け、怪我や体調不良の原因になります。



③ 手足の爪を短く切る。

爪が伸びていると他の人に怪我をさせてしまいます。また、爪に汚れがたまって不潔です。

④ こまめに水分・塩分を補給する。

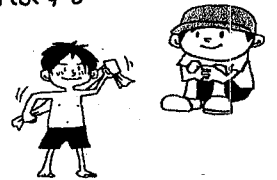
熱中症を予防するには、0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを補給しましょう。



予行練習や当日は、最低1リットルの水分を用意しましょう。自動販売機もすぐに売り切れます。

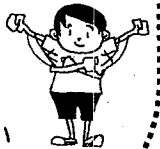
⑤ こまめに休憩をとる。

途中で具合が悪くなった人は無理をせず、自分の体調に合わせて参加しましょう。



⑥ 汗の始末をしっかりする。

汗をそのまま放置しておくと、細菌が付きやすくなり、臭い原因になるので、きちんとふき取りましょう。



⑦ 準備運動・整理運動をきちんと行う。

特に短距離走やルー等で「肉離れ」が多くみられます。準備運動をしっかりと、急に走り込まないことが大切です。

スポーツの秋

準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日



あり傷...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血...鼻をつまんで下を向く。はかばか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だぼく・ねんざ・つきゆびには...
心配が残る場合は+受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静。冷却
圧迫。挙上!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は 済みましたか?
治療・検査が済みましたら、保健室までお知らせください。



9月24日~9月30日は 結核予防週間です!

結核という昔はとても恐ろしい病気でした。今では医学の発達などにより、薬で治るようになりましたが、それでもまだ年間2000人以上が命を落としています。結核という病気に理解を深め、予防に努めましょう。